



めっちゃうまいやんをご家庭に
献立レシピ・お料理キット宅配サービス

メニュー日	5/25月	5/26火	5/27水	5/28木	5/29金	5/30土	5/31日
お届け日	月・火 2日分のお届け	休業日	水・木・金 3日分のお届け	休業日	土・日 2日分のお届け	休業日	休業日

今週のめっちゃうまいやん



お届け日
5/29金

札幌で人気のハンバーグ店 ファイヤーハンバーグ

創業2011年、札幌市でオープンしたハンバーグ専門店。
この道40年以上のハンバーグ職人監修の元
丁寧に作り上げたハンバーグが自慢です。



創業は2011年、札幌市でオープンしたハンバーグ専門店。
この道40年以上のハンバーグ職人監修の元、
丁寧に作り上げたハンバーグが自慢です。

1181 簡単すぐ美味しい!
ポテト調理

焼き上げファイヤーバーグ

〈ソース付〉180g

冷凍 180日
卵・乳・小麦
牛肉・大豆・豚肉

商品価格 **598円**
(税込) 645円

味と風味を損なわないように
急速冷凍して
出来立ての味を再現できます

今回のおすすめ
ミールキット!

Cook パリエ
P.10~P.13



めかじきのレモンバター
ラビオリのサラダ



1182

3種のファイヤーバーグ セット!

〈ファイヤーバーグ〉165g
〈チーズinファイヤーバーグ〉180g
〈ポテトサラダinファイヤーバーグ〉180g

〈各1個〉商品価格 **1,600円**
(税込) 1,728円



冷凍 180日
卵・乳・小麦
牛肉・大豆・豚肉



ご注文はお電話・FAX・申込書にて承ります。

TEL.06-6618-3200
FAX.06-6618-3201

マンマ*ダイニング
URL <http://www.manma-dining.com>



献立レスキューちっこいおかん

一日分からでも注文出来ます



コースでのご注文ならめっちゃお得!

	商品番号	5 (月～金) 日間コース	商品番号	6 (月～土) 日間コース	商品番号	7 (月～日) 日間コース
2マンマ	11275	8,400円 (税込 9,070円)	11276	10,080円 (税込 10,884円)	11277	11,760円 (税込 12,698円)
3マンマ	11375	12,600円 (税込 13,605円)	11376	15,120円 (税込 16,326円)	11377	17,640円 (税込 19,047円)
4マンマ	11475	16,800円 (税込 18,140円)	11476	20,160円 (税込 21,768円)	11477	23,520円 (税込 25,396円)

ご利用方法

1日分からご利用頂けます。

人数は曜日ごとに変更可能です。(2人前からのお届け)



フリーチェンジメニュー

- フリーチェンジメニューはコースでご利用の場合各曜日のメニューと変更出来ます。
- または単品でも追加が出来ます。



金のおかんに変更すると、ちっこいおかの食材の一部がグレードアップします。

※スラスももっとたべたいんやは、単品だけでもご注文ご利用頂けます。

※目安となるご飯の量とエネルギー(お茶碗1杯165g=約270kcal)

※お料理キットは原則としてメニュー日中にご使用下さい。

※お届け材料内の

●水色文字の調味料等はご家庭でご用意下さい。

※ご用意いただく調味料は、(今日のお買い物メモ)にてご確認することが出来ます。

※天候不順、天災等で予告無く料理内容、材料が代替商品に変更となる場合がございます。

フリーチェンジメニュー

各曜日のメニューと変更または追加が出来ます。



たこの唐揚げ

焼きなすの冷やしおろしうどん

20分 598kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
タコの唐揚げ	●						
うどん	●						

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	1129	1229	1329	1429	1529	1629	1729	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1139	1239	1339	1439	1539	1639	1739	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1149	1249	1349	1449	1549	1649	1749	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

<p>●たこの唐揚げ</p> <p>タコの唐揚げ 200 きゅうり 1 サラダ油 300</p>	300	400g	千切り	<p>① タコの唐揚げは、凍ったまま170～180℃の油で約6分揚げます。</p> <p>② ①を器に盛り、きゅうりを添えます。</p>
<p>●焼きなすの冷やしおろしうどん</p> <p>なすび 1 大根 100 うどん(冷凍) 2 小ねぎ 2 しょうゆ 大3 みりん 大1½ だしの素 小½ 水 200cc 七味唐辛子 300cc</p>	2 150 3 2 大4½ 大2¼ 小¾ 300cc	2本 200g 4玉 3本 大6 大3 小1 400cc	輪切り すりおろす サッと熱湯に通し、ほぐす 小口切り	<p>① ①を一煮立ちさせ、冷します。</p> <p>② 油を熱したフライパンで、なすびを焼きます。</p> <p>③ 器につゆとうどんを入れ、なすび、大根おろし、ねぎを盛り付け、お好みで七味唐辛子をふります。</p>

今日のお買い物メモ サラダ油、しょうゆ、みりん、だしの素、七味唐辛子

5/25 (月)

牛肉のさっぱりおろしポン酢

人参としめじの胡麻和え・キャベツの味噌汁

25分 326kcal

お届け日 **5/25 (月)**



レンジであっという間に完成!

牛肉のさっぱりおろしポン酢は
お肉を炒めて薬味をのせるだけ!

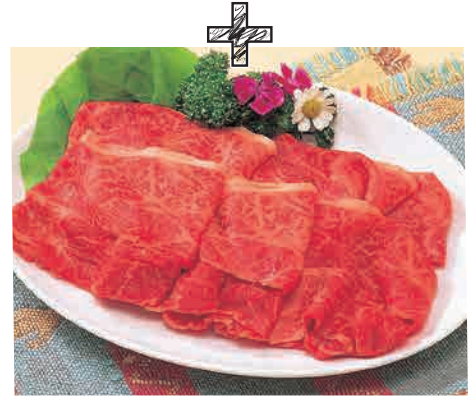
グレードアップ
GRADE UP
金のおかん

国産
牛肩ローススライス

ちっこいおかんのお肉を
国産牛に
変更出来るよ!

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1127	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1137	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1147	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)
金のおかん	1128	2マンマ	1,980円 (税込 2,138円)
	1138	3マンマ	2,970円 (税込 3,207円)
	1148	4マンマ	3,960円 (税込 4,276円)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1117** 冷凍 10日

豪州産
牛肩ローススライス
<150g>

商品価格 **598円**
(税込) 645円



カナダ・ケベック州産のX-プルシロップと
ベルギー産発酵バターを贅沢に
使用したワッフルです。

商品番号 **1118** 常温 10日

マネケン
メープルワッフル
<3P>

商品価格 **540円**
(税込) 583円

小麦・卵・乳・大豆

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

<p>●牛肉のさっぱりおろしポン酢</p> <p>牛肩ローススライス (豪州産)</p> <p>大根 100</p> <p>小ねぎ 1</p> <p>塩・こしょう 少々</p> <p>ぽん酢しょうゆ</p> <p>七味唐辛子</p> <p>サラダ油</p>	<p>140</p> <p>210</p> <p>280g</p> <p>200g</p> <p>2本</p> <p>少々</p> <p>少々</p> <p>少々</p>	<p>280g</p> <p>200g</p> <p>2本</p> <p>少々</p>	<p>食べやすく切って、塩、こしょうをふる</p> <p>すりおろす</p> <p>小口切り</p>	<p>① 油を熱したフライパンで牛肉をサッと炒め、器に盛ります。</p> <p>② ①に大根おろし、七味唐辛子、小ねぎ、ぽん酢しょうゆをかけます。</p>
<p>●人参としめじの胡麻和え</p> <p>人参 小1</p> <p>しめじ 40</p> <p>すりごま 1</p> <p>しょうゆ・砂糖 各小2</p>	<p>小1</p> <p>60</p> <p>1</p> <p>各小3</p>	<p>大1本</p> <p>80g</p> <p>2P</p> <p>各小4</p>	<p>千切り</p> <p>小房に分ける</p>	<p>① 耐熱容器に人参としめじを入れ、ラップをかけて500Wの電子レンジで約3分加熱します。</p> <p>② ①に①とすりごまをあえます。</p>
<p>●キャベツの味噌汁</p> <p>キャベツ 100</p> <p>だし汁 400cc</p> <p>味噌 大2</p>	<p>150</p> <p>600cc</p> <p>大3</p>	<p>200g</p> <p>800cc</p> <p>大4</p>	<p>ザク切り</p>	<p>① 鍋にだし汁を煮立て、キャベツを加えて煮、味噌を溶き入れます。</p>

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、ぽん酢しょうゆ、七味唐辛子、サラダ油、しょうゆ、砂糖、だしの素、味噌

アレルギー物質表示…お届け材料は7品目のアレルギーを表示しております。☞もっとたべたいんや等の単品は最大27品目のアレルギーを表示しております。(メーカーにより異なります。)

5/26 (火)

かんたん麻婆豆腐

えび海鮮餃子・小松菜の卵炒め

25分 512kcal

お届け日 **5/25 (月)**

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
麻婆豆腐の素	●						
海老海鮮餃子	●	●	●			●	
卵			●				



簡単麻婆ソース付き！

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1227	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1237	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1247	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1217** 冷蔵 30日

味の素
海老海鮮餃子
(12個)

小麦・乳・卵・えび・大豆
ごま・鶏肉・豚肉

商品価格

498円
(税込) 537円



商品番号 **1218** 冷蔵 4日

川上
きんぴらごぼう
(4枚入)

卵・小麦・大豆

商品価格

258円
(税込) 278円

お届けする材料

2マンマ 3マンマ 4マンマ

下ごしらえ

作り方

<p>●かんたん麻婆豆腐</p> <p>絹こし豆腐 (150g) 白ネギ 麻婆豆腐の素 グリーンピース サラダ油</p>	2 1/3 1 適量	3 1/3 1 適量	4P 1/2本 2P 適量	さいの目切り 粗いみじん切り	<p>① フライパンに麻婆豆腐の素、水50mlを入れて軽く混ぜ、火をつけ、中火で煮立てます。</p> <p>② ①のフライパンに豆腐、白ねぎを加え、軽くかき混ぜながら約3分間煮込み、グリーンピースを加えてサッと煮ます。</p>
<p>●えび海鮮餃子</p> <p>海老海鮮餃子</p>	8	12	16個		<p>① 海老海鮮餃子はお皿に入れて、少量の水をふりかけてラップをし、4ヶあたり500W約2分加熱します。</p>
<p>●小松菜の卵炒め</p> <p>小松菜 卵 ごま油 塩・こしょう しょうゆ</p>	1/3 1 少々 小1/2	1/2 2 少々 小2/3	2/3ワ 2個 少々 小1	ザク切り 溶きほぐす ①	<p>① フライパンにごま油を熱して小松菜を炒め、卵を加えて炒め合わせ、①で調味します。</p>

今日のお買い物メモ サラダ油、ごま油、塩、こしょう、しょうゆ

5/27 (水)

銀鮭の白醤油焼き

里芋の含め煮・薄揚げの味噌汁

30分 364kcal

お届け日 **5/27 (水)**



ちっこいおかん

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1327	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1337	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1347	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

鮭はそのまま焼くだけ！

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1317** 冷蔵 10日

銀鮭白醤油漬
(80g × 1切)

商品価格 **298円**
(税込) 321円

夕食の一品やお弁当にも最適！



商品番号 **1318** 冷蔵 3日

杉永蒲鉾
とうふハンバーグ
(2個入)

商品価格 **258円**
(税込) 278円
卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉

お届けする材料

2マンマ 3マンマ 4マンマ

下ごしらえ

作り方

<p>●銀鮭の白醤油焼き</p> <p>銀鮭 (白醤油漬け) 80g</p>	2	3	4切		<p>① 魚を焼きます。</p>
<p>●里芋の含め煮</p> <p>里芋 6 人参 小1 干し椎茸 2 インゲン 適量 だし汁 150cc 砂糖・酒 各大1/2 しょうゆ 大1</p>	9	12個	小1 3 適量 225cc 各大3/4 大1 1/2	<p>お好みに切る(2/3使用) ぬるま湯で戻し、お好みに切る 半分に切る</p> <p>①</p>	<p>① 鍋に里芋、人参、干し椎茸、①を入れて煮、おろし際にインゲンを加えて一煮します。</p>
<p>●薄揚げの味噌汁</p> <p>冷凍薄揚げ 1/2 人参 <主菜より> だし汁 400cc 味噌 大2</p>	1/2	1枚	小1 3 適量 300cc 各大1 大2	<p>短冊切り 短冊切り(1/3使用)</p>	<p>① 鍋にだし汁を煮立て、薄揚げ、人参を加えて煮、味噌を溶き入れます。</p>

今日のお買い物メモ だしの素、砂糖、酒、しょうゆ、味噌

5/28 (木)

お届け日 **5/27 (水)**

つるりん鶏しゃぶのポン酢サラダ

ねぎ味噌焼きおにぎり・花麩の味噌汁

30分 591kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
花麩	●						



鶏肉は片栗粉をまぶしてゆでるとつるんとした食感に。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1427	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1437	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1447	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1417** 冷凍 90日
 大阪王将 餃子 <45個入>
 小麦・乳・牛肉・ごま 大豆・鶏肉・豚肉
商品価格 950円
 (税込) 1,026円



商品番号 **1418** 冷蔵 6日
 カネテツ 海鮮いかたこ <3枚>
 卵・小麦・いか 大豆・魚肉すり身
商品価格 228円
 (税込) 246円

お届けする材料

2マンマ 3マンマ 4マンマ

下ごしらえ

作り方

<p>●つるりん鶏しゃぶのポン酢サラダ</p> <p>鶏胸肉 (国産) 水菜 太もやし 片栗粉 ぽん酢しょうゆ</p>	200 1 100	300 1 150	400g 2フ 200g	そぎ切りにし、片栗粉をまぶす ザク切り 500Wで1分半加熱	<p>① 鶏胸肉を熱湯でさっとゆで、取り出します。</p> <p>② 器に①、水菜、もやしを盛り、ポン酢しょうゆをかけます。</p>
<p>●ねぎ味噌焼きおにぎり</p> <p>小ねぎ 大葉 白ごま 味噌・みりん ごま油 砂糖・しょうゆ 白ごま ご飯</p>	1 2 1 各小2 各小1 1P分 2膳分	2 3 1 各小3 各小1½ 1P分 3膳分	2本 4枚 2P 各小4 各小2 2P分 4膳分	小口切り 千切り ① おにぎりを作る	<p>① 耐熱ボウルに小ねぎと①を入れてよく混ぜ合わせ、500Wで約2分加熱し、再度混ぜ合わせます。</p> <p>② おにぎりに①をのせ、オーブントースターで約5分こんがり焼き、大葉をのせます。</p>
<p>●花麩の味噌汁</p> <p>花麩 だし汁 味噌</p>	4 400cc 大2	6 600cc 大3	8個 800cc 大4	水で戻す	<p>① 鍋にだし汁を煮立て、花麩を加えて煮、味噌を溶き入れます。</p>

今日のお買い物メモ 片栗粉、ぽん酢しょうゆ、味噌、みりん、ごま油、砂糖、しょうゆ、ご飯、だしの素

5/29 (金)

お届け日 **5/27 (水)**

ミラノ風ミルフィーユカツ

キャベツのタルタルサラダ・きのこスープ

30分 635kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
ポークミルフィーユカツ	●						
卵			●				
ブイヨン	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1517** 冷凍 30日

マンマオリジナル
ポークミルフィーユカツ
(100g×2枚)

小麦・大豆・牛肉

商品価格 **598円**
(税込) 645円



商品番号 **1518** 冷凍 60日

ヤヨイサンフーズ Oliveto
スパゲティ・ミートソース
(300g) 1P

小麦・乳・大豆
牛肉・豚肉・鶏肉

商品価格 **298円**
(税込) 321円



いつものポークカツを
ミラノ風に!

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1527	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1537	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1547	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●ミラノ風ミルフィーユカツ ポークミルフィーユカツ (100g) プチトマト ケチャップ オリーブ油又はサラダ油	2 4 大4 大1	3 6 大6 大1½	4枚 8個 大8 大2	小さく刻む ①	① カツは凍ったまま170~180℃の油で約6分揚げて器に盛ります。 ② プチトマトと①を混ぜ合わせ、①にかけます。
●キャベツのタルタルサラダ キャベツ 卵 マヨネーズ しょうゆ	100 2 大3 小1	150 3 大4½ 小1½	200g 4個 大6 小2	ザク切り ゆでて殻をむいておく ②	① 耐熱容器にキャベツを入れ、500Wの電子レンジで2~3分加熱します。 ② ①にゆで卵と②を入れ、卵を崩しながら混ぜ合わせます。
●きのこスープ しめじ ブイヨン 刻みパセリ バター 塩・こしょう 水 ブイヨン	20 1 1 少々 400cc 1個分	30 2 1 少々 600cc 1½個分	40g 2個 1P 少々 800cc 2個分	小房に分ける ③	① 鍋にバターを熱してしめじを炒め、塩・こしょうをふり、③を加えて煮、刻みパセリを散らします。

今日のお買い物メモ ケチャップ、オリーブ油又はサラダ油、マヨネーズ、しょうゆ、バター、塩、こしょう

5/30 (土)

お届け日 **5/29 (金)**

玉ねぎソースの豚ロースステーキ

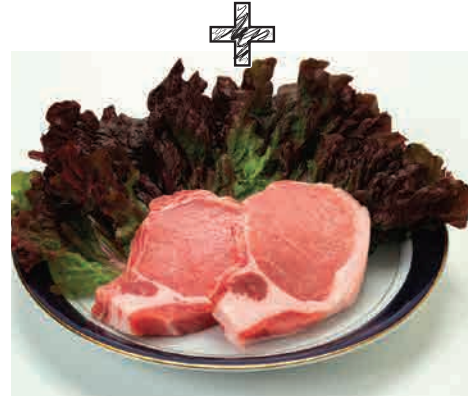
かぼちゃのサラダ・簡単カレーピラフ
30分 701kcal



玉ねぎで血液サラサラに！
何にでも合う玉ねぎソースが、
お肉の味を引き立てます。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1627	2マンマ	1,760円 <small>(税込 1,900円)</small>
	1637	3マンマ	2,640円 <small>(税込 2,851円)</small>
	1647	4マンマ	3,520円 <small>(税込 3,801円)</small>

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1617** 冷凍 10日

国産
豚ローステキカツ
<80g> 1枚

商品価格 **298円**
(税込) 321円



いつでも
おトク!

商品番号 **1618** 常温 90日

アマノフーズ
いつものお味噌汁
減塩5種セット
<5種各2個> 計10食
(なす・とうふ・なめこ・赤だし・根菜)

商品価格 ~~1,100円~~
(税込) 1,188円
950円
(税込) 1,026円

お届けする材料

2マンマ 3マンマ 4マンマ

下ごしらえ

作り方

<p>●玉ねぎソースの豚ロースステーキ 豚ローステキカツ (国産) (80g) 玉ねぎ 小1 にんにく 1 いんげん 60 塩・こしょう 少々 サラダ油 少々 しょうゆ 大3 酢・酒 各大2 砂糖 小2</p>	<p>2 小1 1 60 少々 大3 各大2 小2</p>	<p>3 小1 1 90 少々 大4½ 各大3 小3</p>	<p>4枚 大1個 2片 120g 少々 大6 各大4 小4</p>	<p>筋切りをして、軽いたいて塩、こしょうをふる すりおろす すりおろす お好みに切る</p>	<p>① フライパンに油を熱し、豚肉とインゲンを焼いてお皿に盛ります。 ② ①のフライパンに④と玉ねぎ、にんにくを加え、一煮立ちさせ、①にかけます。</p>
<p>●かぼちゃのサラダ かぼちゃ ドレッシング</p>	<p>⅛</p>	<p>⅙</p>	<p>¼玉</p>	<p>お好みに切って、ゆでる</p>	<p>① かぼちゃを器に盛り、ドレッシングをかけます。</p>
<p>●簡単カレーピラフ ミックスベジタブル カレー粉 バター 塩・こしょう ご飯</p>	<p>60 4 少々 2膳分</p>	<p>90 6 少々 3膳分</p>	<p>120g 8g 少々 4膳分</p>	<p></p>	<p>① フライパンにバターを熱し、ミックスベジタブルを炒め、塩、こしょうをふり、カレー粉、ご飯を加え、炒め合わせます。</p>

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、しょうゆ、酢、酒、砂糖、ドレッシング、バター、ご飯

5/31 (日)

お届け日 **5/29 (金)**



肉団子の煮物

キャベツとツナのさっぱり和え・ピリ辛炒りこんにやく

30分 476kcal



レンジでチンで
お手軽調理!

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1727	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
ちっこいおかん	1737	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
ちっこいおかん	1747	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
肉団子	●	●	●				

フラスもっとたべたいんや



冷たくひやしてお召し上がりください。



商品番号 **1717** 冷蔵 20日

ふじや食品
玉子豆腐特選 重ねだしスープ付
(110g×2P)
【玉子・小麦】

商品価格 **198円**
(税込) 213円

レモン果汁の爽やかな風味と香り
さっぱり召し上がれます。



商品番号 **1718** 冷蔵 10日

名城食品
レモン風味 冷し中華
(2人前・スープ付)
【小麦・大豆】

商品価格 **298円**
(税込) 321円

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●肉団子の煮物

肉団子	8	12	16個	乱切りにし、水につけてアクを抜く お好みに切る
里芋	6	9	12個	
ごぼう	1/2	1/2	1本	
人参	小1	小1	大1本	
ごま油	200cc	300cc	400cc	①
だし汁	各大2	各大3	各大4	
酒・みりん・しょうゆ				

① 鍋にごま油を熱して肉団子、ごぼう、人参を炒め、里芋、①を加えて煮ます。

●キャベツとツナのさっぱり和え

キャベツ	100	150	200g	ザク切り
ツナ缶	1	1	2缶	
白ごま	1	1	2P	
かつおパック	1	1	2P	
ごま油	大1	大1 1/2	大2	②
ぽん酢しょうゆ	小2	小3	小4	

① 耐熱容器にキャベツを入れ、500Wの電子レンジで2~3分加熱します。

② ①とツナ、②を混ぜ合わせて器に盛り、白ごまとかつお節を散らします。

●ピリ辛炒りこんにやく

こんにやく	120	120	250g	食べやすい大きさにちぎる 水につけて種を取り、小口切り
赤唐辛子	1	1	1本	
ごま油	大1	大1 1/2	大2	
しょうゆ	大2 1/3	大1	大1 1/3	
みりん				①

① フライパンにごま油を熱し、こんにやくを炒め、赤唐辛子、①を加えて汁気がなくなるまで炒め合わせます。

今日のお買い物メモ ごま油、だしの素、酒、みりん、しょうゆ、ぽん酢しょうゆ

\ 選べる /
Cook バリエ
わが家のきまぐれ Cooking

料理がもっと楽しくなる！
いつもとちょっとちがった
バリエーション豊富な
メニューをお届け。

Cook A
おうちでカフェ気分♪ハワイ風ロコモコ



ロコモコでハワイのカフェ気分♪

25分
679kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
二重層ハンバーグ	●	●	●				
ハンバーグソース	●						
卵			●				
ヤマザキごぼうサラダ	●		●				



	月	水	金	人数	単品価格
2マンマ	1121	1321	1521	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
3マンマ	1131	1331	1531	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
4マンマ	1141	1341	1541	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
● ハワイ風ロコモコ					
二重層ハンバーグ (120g)	2	3	4個		① フライパンに油を熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作ります。 ② ①のフライパンに油を足して熱し、ハンバーグを焼き、ハンバーグソースをかけます。 ③ お皿にサニーレタス、ご飯、ハンバーグ、アボカド、プチトマト、ごぼうサラダを盛り付けます。
ハンバーグソース	2	3	4P		
卵	2	3	4個		
アボカド	1/2	1	1個	角切り	
プチトマト	4	6	8個	お好みに切る	
サニーレタス	適量	適量	適量	食べやすい大きさにちぎる	
ご飯					
サラダ油					
ヤマザキごぼうサラダ	1	2	2P		

今日のお買い物メモ ご飯、サラダ油



Cook バリエ



Cook B
めかじきのレモンバター
 ラビオリのサラダ



さっぱりしたレモン味は
 熱い日にぴったり!

25分
 396kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
ラビオリ	●	●	●				

	月	水	金	人数	単品価格
2マンマ	1122	1322	1522	2マンマ	1,790円 (税込 1,933円)
3マンマ	1132	1332	1532	3マンマ	2,685円 (税込 2,899円)
4マンマ	1142	1342	1542	4マンマ	3,580円 (税込 3,866円)



お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●めかじきのレモンバター めかじき 80g (冷凍) 刻みパセリ 小松菜 レモン 塩・こしょう 小麦粉 バター レモン絞り汁 レモン飾り用	2 1 1/3 1/2 少々 適量 大1	3 1 1/2 1 少々 適量 大1 1/2	4切 1P 2/3ワ 1個 少々 適量 大2	解凍して、塩こしょうして小麦粉をまぶす ザク切り 半量は絞り汁用、残りは飾り用	① フライパンに油を熱し、小松菜を炒めて、塩、こしょうで調味して取り出します。 ② フライパンに油とバターを熱し、焦がさない様に魚を焼き、レモン汁を加えてパセリを散らし、小松菜と共に皿に盛り、レモンを飾ります。
●ラビオリのサラダ ラビオリ きゅうり ミントマト サニーレタス マヨネーズ・ケチャップ	6 1 2 適量 各大1	9 1 3 適量 各大1 1/2	12個 1本 4個 適量 各大2	乱切り 半分に切る 手でちぎる ①	① フライパンに多めの油を熱し、ラビオリを揚げます。 ② きゅうり、レタス、トマトを器に盛り、ラビオリのをせ①をかけます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、小麦粉、バター、マヨネーズ、ケチャップ



Cook C
ゴーヤのカレーチャンスルー
 フチトマトときゅうりのマリネ



老化防止や美肌効果のある
 ビタミンCが豊富なゴーヤは
 6月頃から夏にかけて、果肉が
 厚く新鮮なゴーヤを楽しめます。

トマト、きゅうりにも
 ビタミンたっぷり!

15分
 344kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
卵			●				

	月	水	金	人数	単品価格
商号番号	1123	1323	1523	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1133	1333	1533	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1143	1343	1543	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)



お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
● ゴーヤのカレーチャンスルー 木綿豆腐 (150g) 2 3 4P 豚挽肉 60 90 120g ゴーヤ 小1 小1 小2本は大1本 太もやし 100 150 200g 卵 2 3 4個 カレー粉 4 6 8g 塩・こしょう 少々 少々 少々 サラダ油 しょうゆ 大1 大1½ 大2 カレー粉 4 6 8g だし汁 80cc				500Wで2分半加熱し、水気を切る 薄切り 溶きほぐす ①	① 油を熱したフライパンで豚挽肉を炒め、ゴーヤ、もやしを加えて更に炒め、塩、こしょうで調味します。 ② ①に豆腐を加えて崩しながら炒め、④で調味します。 ③ ②に溶き卵をまわし入れ、卵に火を通します。
● フチトマトときゅうりのマリネ プチトマト 4 6 8個 きゅうり 1 1 2本 レモン果汁 1 1 2P レモン果汁 1 1 2P 砂糖 小½ 小½ 小1 塩・こしょう 少々 少々 少々 オリーブ油 大1 大1 大2				お好みに切る お好みに切る ④	① プチトマトときゅうりを④で和えます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、しょうゆ、だし汁、砂糖、オリーブ油



Cook D
簡単ぶりのてりやき定食
(ふりの照り焼き、炊飯器でほたてごはん、梅かつおのたたききゅうり、即席お味噌汁)



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	1124	1324	1524	2マンマ	1,790円 (税込 1,933円)
	1134	1334	1534	3マンマ	2,685円 (税込 2,899円)
	1144	1344	1544	4マンマ	3,580円 (税込 3,866円)

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●ふりの照り焼き ブリ切身 (80g) 塩 片栗粉 砂糖 しょうゆ・酒・みりん ごま油	2 大1 各大2	3 大1½ 各大3	4切 大2 各大4	塩をふって水気をふき、片栗粉をまぶす ①	① ごま油を熱したフライパンで、ブリを両面こんがり焼きます。 ② ①に①を加えて煮詰め、とろみが付いたら火からおろします。
●炊飯器でほたてごはん ベビーホタテ 椎茸 白ごま 米 しょうゆ・酒・みりん 塩 水	60 2 1 1 各大1 少々 適量	90 3 1 1.5 各大1½ 少々 適量	120g 4枚 2P 2合 各大2 少々 適量	薄切り 洗ってザルにあげ、水気をきる ②	① 炊飯器に米、ベビーホタテ、椎茸、②を入れ、炊飯器の線に合うように、水を足し、炊飯します。 ② 炊き上がった後軽く混ぜ、白ごまを散らします。
●梅かつおのたたききゅうり きゅうり 梅肉のタレ かつおパック ごま油	1 1 1 小½	2 2 1 小¾	2本 2P 1P 小¾		① きゅうりはチャック付きの袋に入れ、めん棒でたたきます。 ② ①に梅肉のタレ、かつお、ごま油を加え、混ぜ合わせます。
●即席お味噌汁 味噌汁の素	2	3	4P		① 味噌汁の素1Pをお椀に入れ、熱湯150ccを注いでよくかき混ぜます。

今日のお買い物メモ 塩、片栗粉、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、ごま油、米



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **5/25** (月)

特価!!



商品番号 **5001** 冷蔵 10日

国産
鶏胸肉
(500g)

商品価格 ~~598~~円
(税込) 645円
商品価格 **470**円
(税込) 507円



商品番号 **5002** 冷凍 10日

国産
黒毛和牛サーロインステーキ
(150gx 1枚)

商品価格 **1,798**円
(税込) 1,941円



商品番号 **5003** 冷凍 10日

国産
牛肩ロース薄切り
(140g)

商品価格 **850**円
(税込) 918円



商品番号 **5004** 冷凍 10日

鹿児島産
黒豚肩ロースしゃぶしゃぶ用
(200g)

商品価格 **898**円
(税込) 969円



商品番号 **5005** 冷凍 10日

京都府産
日吉豚モモスライス
(180g)

商品価格 **698**円
(税込) 753円



商品番号 **5006** 冷凍 10日

国産
豚ローステキカツ
(80gx 2枚)

商品価格 **498**円
(税込) 537円



商品番号 **5007** 冷凍 10日

鹿児島産
茶美豚切り落とし
(200g)

商品価格 **598**円
(税込) 645円



商品番号 **5011** 冷蔵 20日

伊藤ハム
チーズイン
(71gx 2P) JAN490123-490850(2B)
乳・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン

商品価格 ~~400~~円
(税込) 432円
商品価格 **350**円
(税込) 378円



商品番号 **5012** 冷蔵 20日

伊藤ハム
サラダチキン (フレーン)
(110g)

商品価格 **298**円
(税込) 321円



商品番号 **5013** 冷蔵 20日

伊藤ハム お肉屋さんの惣菜
厚切りハムカツ
(183g)

商品価格 **398**円
(税込) 429円



商品番号 **5014** 冷蔵 20日

伊藤ハム お肉屋さんの惣菜
メンチカツ
(183g)

商品価格 **398**円
(税込) 429円



商品番号 **5015** 冷蔵 20日

伊藤ハム 朝のフレッシュ
ロースハム
(35gx 3連)

商品価格 **348**円
(税込) 375円



商品番号 **5016** 冷蔵 20日

伊藤ハム 朝のフレッシュ
ハーフベーコン
(32gx 3連)

商品価格 **348**円
(税込) 375円



商品番号 **5017** 冷蔵 20日

伊藤ハム
ロイヤルポールウィンナー
(10本入)

商品価格 **458**円
(税込) 494円



商品番号 **5021** 冷凍 10日

アラスカ産
赤魚味噌漬
(60gx 2切)
小麦・大豆

商品価格 ~~498~~円
(税込) 537円
商品価格 **450**円
(税込) 486円



商品番号 **5022** 冷凍 10日

チリ産他
銀鮭 (無塩)
(60gx 2切)

商品価格 **498**円
(税込) 537円



商品番号 **5023** 冷凍 10日

ノルウェー産他
サバフィーレ
(90gx 2枚)

商品価格 **398**円
(税込) 429円



商品番号 **5024** 冷凍 10日

アラスカ産他
カラスガレイ切身
(70gx 3切)

商品価格 **798**円
(税込) 861円



商品番号 **5025** 冷凍 10日

ノルウェー産他
ししゃも
(150g)
手持ち / 有無混合

商品価格 **398**円
(税込) 429円



商品番号 **5026** 冷蔵 3日

宮崎県産他
しらす干し
(40g)

商品価格 **398**円
(税込) 429円



商品番号 **5027** 冷凍 10日

やまや
たらこ
(50g)

商品価格 **298**円
(税込) 321円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

野菜・果物・豆腐・こんにやく・練り物

お届け日 **5/27** (水)



商品番号 **5031**
茨城県産他
タカミメロン
(1玉)

商品価格 ~~1,280円~~
(税込) 1,382円
商品価格 **980円**
(税込) 1,058円



商品番号 **5032**
大阪府産他
小松菜
(約 150g)

商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **5033**
北海道産他
大根
(1/2本)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **5034**
熊本県産他
ミニトマト
(150g)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5035**
北海道産他
メークイン
(800g)

商品価格 **598円**
(税込) 645円



商品番号 **5036**
群馬県産他
キャベツ
(1/4玉)

商品価格 **120円**
(税込) 129円



商品番号 **5037**
フィリピン産他
バナナ
(3~5本)

商品価格 ~~248円~~
198円
(税込) 213円

特売!

野菜たっぷり、大豆の旨味たっぷりに
仕上げたがんもはサッとトースターで
焼いてお醤油をかけても美味しい!



商品番号 **5041** 冷蔵 4日
京禅庵
京がんも
(2個入)
大豆

商品価格 ~~258円~~
(税込) 278円
商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **5042** 冷蔵 3日
高丸食品
手揚げ風 京あげ
(1枚入)

商品価格 **138円**
(税込) 149円



商品番号 **5043** 冷蔵 3日
高丸食品
三角厚揚げ
(4個入)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **5044** 冷蔵 3日
高丸食品
絹揚げ
(2個入)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **5045** 冷蔵 10日
高丸食品
国産絹こし豆腐
(320g)

商品価格 **170円**
(税込) 183円



商品番号 **5046** 冷蔵 30日
山大
板こんにやく
(250g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **5047** 冷蔵 30日
山大
糸こんにやく
(200g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円

ホルモンの食感がクセになる美味しさ
さっぱりレモン風味。
晩酌にぴったりなおつまみ揚げ。



商品番号 **5051** 冷蔵 5日
スギヨ
旨塩ホルモン おつまみ揚
レモン風味 (70g)
小麦・卵・大豆・豚肉

商品価格 ~~298円~~
(税込) 321円
商品価格 **228円**
(税込) 246円



商品番号 **5052** 冷蔵 5日
カネテツデリカフーズ
たくみの技 匠ちくわ
(5本入)

商品価格 **138円**
(税込) 149円



商品番号 **5053** 冷蔵 5日
カネテツデリカフーズ
蒲鉾 (赤)
(80g)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **5054** 冷蔵 10日
堀川
サラダアラスカ
(10本入)

商品価格 **158円**
(税込) 170円



商品番号 **5055** 冷蔵 6日
ミツカン
なっとういち超小粒
(45gx3段)

商品価格 **128円**
(税込) 138円



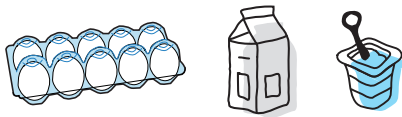
商品番号 **5056** 冷蔵 6日
たまごかけご飯の
ような味わい!
ミツカン 金のつぶ
たまご醤油たれ
(40gx3段)

商品価格 **128円**
(税込) 138円



商品番号 **5057** 冷蔵 5日
タカノフーズ
しそ海苔納豆
(40gx3段)

商品価格 **128円**
(税込) 138円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

たまご・牛乳・ヨーグルト・デザート

お届け日 **5/25** (月)



商品番号 **5061** 冷蔵 8日
香川県産他
白たまご
(10個入)
卵

商品価格 **328円**
(税込) 354円



商品番号 **5062** 冷蔵 8日
鹿児島県産他
薩摩赤玉
(10個入)
卵

商品価格 **358円**
(税込) 386円



商品番号 **5063** 冷蔵 8日
愛知県産他
うずらのたまご
(10個入)
卵

商品価格 **140円**
(税込) 151円



商品番号 **5064** 冷蔵 7日
温泉卵 (だし付)
(3個入)
卵

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **5065** 冷蔵 15日
紀文半熟
煮たまご
(2個)
卵

商品価格 **240円**
(税込) 259円



商品番号 **5071** 冷蔵 7日
雪印メグミルク
牛乳
(1000ml)
乳

商品価格 **278円**
(税込) 300円



商品番号 **5072** 冷蔵 10日
明治
おいしい牛乳
(900ml)
乳

商品価格 **280円**
(税込) 302円



商品番号 **5073** 冷蔵 60日
カゴメ
グリーンスムージー
(1000ml)
乳

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **5074** 冷蔵 7日
いかるが
淡路島牛乳
(1000ml) × 2本
乳

商品価格 **555円**
(税込) 599円



商品番号 **5075** 冷蔵 7日
らくれん
らくれん牛乳
(200ml)
乳

商品価格 **95円**
(税込) 102円



商品番号 **5076** 冷蔵 7日
ちくれん
ごくごくのむヨーグルト
(たっふりカルシウム+ビタミンD)
(900g)
乳

商品価格 **270円**
(税込) 291円



商品番号 **5077** 冷蔵 7日
明治
フルガリアヨーグルトLB81
(スレーン)
(400g)
乳

商品価格 **210円**
(税込) 226円



商品番号 **5078** 冷蔵 7日
雪印メグミルク
牧場の朝ヨーグルト
(70g × 3)
乳

商品価格 **158円**
(税込) 170円



商品番号 **5079** 冷蔵 7日
タケヤ
3連スリン
(65g × 3)
乳・卵・ゼラチン

商品価格 **149円**
(税込) 160円



商品番号 **5080** 冷蔵 7日
タケヤ
3連コーヒーゼリー
(65g × 3)
フレッシュ：乳・大豆

商品価格 **149円**
(税込) 160円



商品番号 **5081** 冷蔵 20日
雪印メグミルク
雪印コーヒー
(1000ml)
乳

商品価格 **178円**
(税込) 192円



商品番号 **5082** 冷蔵 7日
大山乳業
白パラ牛乳
(900ml)
乳

商品価格 **530円**
(税込) 572円



商品番号 **5083** 冷蔵 7日
大山乳業
白パラカフェオレ
(900ml)
乳

商品価格 **550円**
(税込) 594円



商品番号 **5084** 冷蔵 14日
メグミルク
まるやかクリームコーヒーゼリー
(110g)
乳

商品価格 **145円**
(税込) 156円



商品番号 **5085** 冷蔵 60日
らくれん
スタミンお徳用
(65ml × 10本入)
乳

商品価格 **250円**
(税込) 270円



商品番号 **5086** 冷蔵 12日
明治
飲む R-1 ヨーグルト
(112ml) × 12本
乳

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **5087** 冷蔵 12日
明治
ブルーベリーミックス飲むR-1ヨーグルト
(112ml) × 12本
乳

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **5088** 冷蔵 12日
明治
低糖・低カロリー飲むR-1ヨーグルト
(112ml) × 12本
乳

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **5089** 冷蔵 12日
明治
飲む PA-3 ヨーグルト
(112ml) × 12本
乳

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **5090** 冷蔵 14日
雪印メグミルク
MBPドリンク (糖類オフ、
低カロリー)
(100g) × 12本
乳

商品価格 **1,656円**
(税込) 1,788円



商品番号 **5091** 冷蔵 7日
明治
R-1 ヨーグルト
(112g) × 6個
乳

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **5092** 冷蔵 7日
明治
スロピオLGヨーグルト
(112g) × 6個
乳

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **5093** 冷蔵 7日
明治
PA-3 ヨーグルト
(112g) × 6個
乳

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **5094** 冷蔵 12日
明治
ザバスプロテイン
脂肪0 フルーツミックス
(430ml) × 1本
乳

商品価格 **225円**
(税込) 243円



商品番号 **5095** 常温 60日
明治
ザバスプロテイン脂肪0バナナ
(200ml) × 12本
乳

商品価格 **1,896円**
(税込) 2,047円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

パン・米・調味料

お届け日 **5/25** (月)



商品番号 **5111** 常温
4日
神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(4枚切)

商品価格 **175**円
(税込) 189円



商品番号 **5112** 常温
4日
神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(5枚切)

商品価格 **175**円
(税込) 189円



商品番号 **5113** 常温
4日
神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(6枚切)

商品価格 **175**円
(税込) 189円



商品番号 **5114** 常温
4日
神戸屋
板チョコデニッシュ
(4個入)

商品価格 **220**円
(税込) 237円



商品番号 **5115** 常温
4日
神戸屋
果樹園のアップルデニッシュ
(4個入)

商品価格 **220**円
(税込) 237円



商品番号 **5116** 常温
4日
ボローニャ
ジュニアチョコ
(0.75斤)

商品価格 **700**円
(税込) 756円



商品番号 **5117** 常温
4日
ボローニャ
メーフルデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **1,250**円
(税込) 1,350円



商品番号 **5118** 常温
4日
ボローニャ
クルミデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **1,400**円
(税込) 1,512円



商品番号 **5119** 常温
4日
ボローニャ
スレーンデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **1,100**円
(税込) 1,188円



商品番号 **5120** 常温
4日
ボローニャ
スレーンデニッシュ
(3斤)

商品価格 **1,700**円
(税込) 1,836円



商品番号 **5131**
三井製糖 スーン印
上白糖
(1kg)

商品価格 **325**円
(税込) 351円



商品番号 **5132**
塩事業センター
精製塩
(1kg)

商品価格 **198**円
(税込) 213円



商品番号 **5133** **特価!**
ハナマルキ 無添加
香り熟成こうじみそ
(750g)

商品価格 ~~458~~ **398**円
(税込) 429円



商品番号 **5134**
天真醤油
こいくち醤油
(1800ml)

商品価格 **780**円
(税込) 842円



商品番号 **5135**
天真醤油
ぼん酢
(1800ml)

商品価格 **1,720**円
(税込) 1,857円



商品番号 **5136**
ジェフダスター
徳用和風だし (かつお風味)
(顆粒 500gx 2)
1kg

商品価格 **750**円
(税込) 810円

うどん
煮物
おでん
炊き込み御飯
天つゆ
そうめんつゆなど



商品番号 **5137**
オタフク
万能だし
(1800ml)

商品価格 **1,050**円
(税込) 1,134円



商品番号 **5138**
味の素
マヨネーズライトタイプ
(1kg)

商品価格 **780**円
(税込) 842円



商品番号 **5139**
キッコーマン
デルモンテケチャップ
(1kg)

商品価格 **480**円
(税込) 518円



商品番号 **5140**
エバラ
焼肉のたれ (醤油味)
(1600g)

商品価格 **1,400**円
(税込) 1,512円



商品番号 **5141**
ジェフダ
サラダ油
(1500g)

商品価格 **758**円
(税込) 818円



商品番号 **5142**
日清オйлオ
香りひき立つごま油
(250g)

商品価格 **498**円
(税込) 537円



商品番号 **5143**
ミツカン
カンタン酢
(1000ml)

商品価格 **558**円
(税込) 602円



商品番号 **5144**
ジェフダスター
みりん風調味料
(1800ml)

商品価格 **550**円
(税込) 594円



商品番号 **5145**
ジェフダスター
料理酒
(1800ml)

商品価格 **490**円
(税込) 539円



商品番号 **5146**
ジェフダベージュック
胡麻クリーミードレッシング
(1L)

商品価格 **880**円
(税込) 950円



商品番号 **5147**
ジェフダベージュック
シーザーサラダドレッシング
(1L)

商品価格 **880**円
(税込) 950円



商品番号 **5148**
ジェフダベージュック
青じそノンオイルドレッシング
(1L)

商品価格 **780**円
(税込) 842円



商品番号 **5149**
ジェフダ
フレンチドレッシング
ホワイト
(1L)

商品価格 **780**円
(税込) 842円



商品番号 **5150**
ジェフダ
フレンチドレッシング
赤ライト
(1L)

商品価格 **780**円
(税込) 842円

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

※同日の食材セットメニュー、調理済みお弁当をご利用のお客様は、単品1個より承ります。
※単品のみご利用の場合は1週間のご利用金額(税抜1,000円)以上のご注文より承ります。



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

冷凍・ストック・ドリンク

お届け日 **5/25 (月)**

電子レンジで簡単！
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **5161** 冷凍60日 レンジ
赤魚の煮付け
297kcal 蛋白質 14.0g
脂質 13.7g 炭水化物 28.2g
食塩 2.4g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5162** 冷凍60日 レンジ
和風カツの卵とじ
275kcal 蛋白質 13.4g
脂質 14g 炭水化物 23.3g
食塩 2.6g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5163** 冷凍60日 レンジ
トマトソースのチーズハンバーグ
285kcal 蛋白質 15.2g
脂質 12.5g 炭水化物 27.1g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5164** 冷凍60日 レンジ
エビカツ
306kcal 蛋白質 10.5g
脂質 14.1g 炭水化物 33.9g
食塩 1.8g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5165** 冷凍60日 レンジ
牛肉のスタミナ炒め
329kcal 蛋白質 11.9g
脂質 20.5g 炭水化物 23.6g
食塩 2.3g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5166** 冷凍60日 レンジ
鶏のから揚げ
420kcal 蛋白質 14.7g
脂質 24.8g 炭水化物 33.6g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5167** 冷凍60日 レンジ
たららのムニエルホワイトソース
273kcal 蛋白質 14.8g
脂質 19.2g 炭水化物 23.9g
食塩 2.4g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



うまい！たべたい！
おいでまい！
電子レンジで
約3分！
商品番号 **5171** 常温
JA香川
おいでまい
(180gx 3P)
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5172** 常温5ヶ月
アマノフーズ
にゆうめん
(4種 × 各1袋)
1箱 商品価格 **980円**
(税込) 1,058円



商品番号 **5173** 常温5ヶ月
アマノフーズ
海鮮雑炊
(4種 × 各1袋)
1箱 商品価格 **980円**
(税込) 1,058円



商品番号 **5174** 常温1年
ニチレイ
(甘口) レストラン用ビーフカレー
(200gx 5P)
商品価格 **680円**
(税込) 734円



商品番号 **5175** 常温1年
ニチレイ
(中辛) レストラン用ビーフカレー
(200gx 5P)
商品価格 **680円**
(税込) 734円

お届け日 **5/27 (水)**



商品番号 **5176** 常温120日
日清食品
焼そば UFO
(130gx 12個)
商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



商品番号 **5177** 常温120日
日清食品
どん兵衛
(97gx 12個)
商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



商品番号 **5178** 常温120日
日清食品
カップヌードル
(85gx 20個)
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



商品番号 **5179** 常温120日
日清食品
シーフードヌードル
(85gx 20個)
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



韓国産の海苔を国内で味付け加工して
丁寧に焼き上げました。
バリバリとした食感と香ばしい風味が
評判の海からの贈り物！
商品番号 **5180** 常温120日
大丸商事
韓国のり〈お徳用〉
(8切6枚 × 12袋詰)
商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **5/27 (水)**



商品番号 **5501**
伊藤園
お〜いお茶
(600ml × 24本)

商品価格 **4,800円**
(税込) 5,184円
商品価格 **3,024円**
(税込) 3,265円



商品番号 **5502**
アサヒ
カルピスウォーター
(350ml × 24本)
商品価格 **2,060円**
(税込) 2,224円



商品番号 **5503**
アサヒ
ワンダ金の微糖
(185gx 30本)
商品価格 **2,670円**
(税込) 2,883円



商品番号 **5504**
コカコーラボトラーズ
コカコーラ
(350ml × 24本)
商品価格 **2,280円**
(税込) 2,462円



商品番号 **5505**
伊藤園
天然ミネラル麦茶
(2L × 6本)
商品価格 **1,188円**
(税込) 1,283円



商品番号 **5506**
伊藤園
お〜いお茶 PUREGREEN
(2L × 6本)
商品価格 **1,188円**
(税込) 1,283円



世界遺産・尾鷲路・熊野古道水は天然水を
精密フィルターで非加熱濾過した
ナチュラルミネラルウォーターです。
商品番号 **5507**
尾鷲路
熊野古道の水 (鉱水)
(2L × 6本)
商品価格 **598円**
(税込) 645円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

日用雑貨・雑貨

お届け日 **5/25** (月)

<p>商品番号 5401 花王 キュキュット (240ml) 商品価格 150円 (税込) 165円</p>	<p>商品番号 5402 花王 キュキュット (詰替え) (1380ml) 商品価格 698円 (税込) 767円</p>	<p>商品番号 5403 花王 液体洗濯用洗剤 (詰替え) アタック抗菌EX (1590g) 商品価格 798円 (税込) 877円</p>	<p>商品番号 5404 花王 粉末洗濯用洗剤 アタック高活性バイオEX (900g) 商品価格 550円 (税込) 594円</p>	<p>商品番号 5405 花王 ワイドハイター EX (詰替え) (820ml) 商品価格 498円 (税込) 547円</p>
<p>商品番号 5406 リケンファスロ リケンラップ (30cm x 100m) 商品価格 298円 (税込) 327円</p>	<p>商品番号 5407 HEIKO アルミホイル (30cm x 50m) 商品価格 398円 (税込) 437円</p>	<p>商品番号 5408 クレシア スコッティキッチンタオル (75組 x 3箱) 商品価格 398円 (税込) 429円</p>	<p>商品番号 5409 ハウスホールドジャパン ポリ袋スタイルボックス (KB-02)190x 350x マチ 190mm (100枚入) 商品価格 172円 (税込) 189円</p>	<p>商品番号 5410 ハウスホールドジャパン ポリ袋 (半透明) 45リットル (KH-50)650x 800mm (50枚入) 商品価格 361円 (税込) 397円</p>
<p>商品番号 5411 nepia Genki! パンツ (Lサイズ (44枚入)) 商品価格 1,250円 (税込) 1,375円</p>	<p>商品番号 5412 nepia Genki! パンツ (Bigサイズ (38枚入)) 商品価格 1,250円 (税込) 1,375円</p>	<p>商品番号 5413 ライフ堂 ふんわりタッチのおしりふき (80枚入 x 3個入) 商品価格 298円 (税込) 327円</p>	<p>商品番号 5414 P&G レノア リフレッシュグリーンの香り (840ml) 商品価格 798円 (税込) 877円</p>	<p>商品番号 5415 花王 トイレマジックリン (詰替え) 消臭洗浄スプレー (400ml) x 2 商品価格 396円 (税込) 435円</p>
<p>商品番号 5416 大王製紙 ボックスティッシュ エリエールイーナ (150W5P) 商品価格 298円 (税込) 327円</p>	<p>商品番号 5417 大王製紙 シングルトイレットペーパー エルフォーレティッシュ (54mx 12R) 商品価格 498円 (税込) 547円</p>	<p>商品番号 5418 大王製紙 ダブルトイレットペーパー エルフォーレティッシュ (27mx 12R) 商品価格 498円 (税込) 547円</p>	<p>商品番号 5419 大王製紙 エリエールイーナシングル (100mx 12R) 商品価格 780円 (税込) 858円</p>	<p>商品番号 5420 大王製紙 エリエールイーナダブル (50mx 12R) 商品価格 780円 (税込) 858円</p>

お届け日 **5/27** (水)

ふんわり焼き上げたスポンジでミルクと合わせた
バニラクリームを包みました。程よい甘さの大人の
ロールケーキです。

商品番号 **5451**

Beard Papaの
ふんわりミルクバニラロール
(1本・約 15 cm)

商品価格 **1,380円**
(税込) 1,490円

冷凍 60日

チーズの濃厚さとミルクの味わいが
しっとりマッチした、飽きのこない
本格派バイクドチーズケーキです。

商品番号 **5452**

Beard Papaの
バイクドチーズケーキ
(4号約 12 cm)

商品価格 **1,380円**
(税込) 1,490円

冷凍 60日

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

※同日の食材セットメニュー、調理済みお弁当をご利用のお客様は、単品1個より承ります。
※単品のみのご利用の場合は1週間のご利用金額(税抜1,000円)以上のご注文より承ります。

「マンマセレクション」 MANMA SELECTION



ご注文は、お電話 FAX 申込書 にて承ります。

※同日の食材セットメニュー、調理済みお弁当をご利用のお客様は、単品1個より承ります。
※単品のみのご利用の場合は1週間のご利用金額（税抜1,000円）以上のご注文より承ります。

ご注文番号は枠内4ケタ
0000をご確認ください。

お届け日
5/29金



3種のシーフードに魚介の旨みたっぷり
クリーミーなホワイトソースを合わせた
2種のショートパスタで楽しむグラタン!

商品番号 **1191** ピエトロ

3種のシーフードグラタン 海老とイカと小柱
<1P>

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	乳	えび	いか	大豆	鶏肉	牛肉
		●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **860**円
(税込) 928円

柔らかくて旨味成分がたっぷり詰まった
鹿児島県産黒豚を100%使用し、
その旨味を存分に味わって頂くように黒豚の
旨味がたっぷり詰め込みました。

商品番号 **1192** 芦屋伊東屋

黒豚のジューシー焼き小龍包
<12個入>

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	大豆	豚肉	いか	ごま	えび	卵
		●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **698**円
(税込) 753円



ピッツァジェノベーゼ
<1P・210g>

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	豚肉	大豆	えび	かに
		●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **850**円
(税込) 918円



アップルパイ
<70g> × 3個

常温 40日	アレルギー物質	小麦	卵	乳	りんご	大豆	鶏肉	かに
		●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **650**円
(税込) 702円



お好み焼きもちチーズ
<2枚>

冷凍 90日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	豚肉	大豆	山羊	りんご
		●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **1,196**円
(税込) 1,291円



明石焼き(だし付)
<20個入> 5個あたり: レンジ500Wで6分

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	豚肉	大豆	山羊	りんご
		●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **1,180**円
(税込) 1,274円

大阪王将
OSAKA GYOSHO

今週のまんま一押し SELECT!

肉原料を使用せず、餃子の旨みを追求した逸品。
具材は大豆たん白、キャベツ、ニラ、にんにく、しょうがと
畑から取れるものに限定しました。

商品番号 **1197** 大阪王将
大地の恵 餃子

(簡易包装) 小麦・ごま・大豆・りんご
60個入

商品価格 ~~1,200~~円

58% off

商品価格 **500**円
(税込) 540円